الأنشطة الرياضية وأثرها في التصدي لمشكلات الشباب الجامعي

أ٠م٠د٠ ضياء حسن بلال
مديريــة التــربيـــة الـريــاضيـــة

الملخص

تعد المرحلة الجامعية مرحلة هامة لتأهيل الشباب نحو تحمل المسوولية والمعرفة الحقيقية لمستلزمات العصر من علوم وتكنولوجيا ، كما أنها فترة أعداد الفرد وتاهيلة للتفكير في حل مشكلات المجتمع ودفع عملية الإنتاج الى الأمام ٠

ان النشاط الرياضي وسيلة من وسائل التربية البدنية والرياضية تستخدم النشاط البدني البناء الذي يزاول في وقت الفراغ بغرض تنمية الفرد الشاملة ، ولأهمية النشاط الرياضي في التصدي لمشكلات الشباب فقد اختار الباحث هذا الموضوع مشكلة البحث وتم اختيار الوسط الجامعي مجال الكشف عن اثر ممارسة الأنشطة الرياضية والتصدي للمشكلات النفسية والاجتماعية والترويحية والصحية والقوامية ٠ وقد اختير طلاب جامعة ذي قار كعينة عمدية للبحث٠ وتضمن البحث عقد مقارنة ممن يمارسون الأنشطة الرياضية وبين غيرهم٠ ويهدف البحث الى تحديد بعض المشكلات التي تلعب ممارسة الانشطة الرياضية دورا في الحد منها ٠

والى مدى فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية ٠ وقد استخدم المنهج المسحي لملائمة لطبيعة البحث ٠ وقد شمل مجتمع البحث طلاب كليات جامعة ذي قار(كلية التربية وكلية الآداب وكلية العلوم) وتكونت عينة البحث من طلاب الصفين الثالث والرابع وبمعدل ٣٥ طالب رياضي لكل كلية يمثلون الفرق الرياضية ويقابلها عينة مقارنة من الكليات نفسها بالعدد نفسه حيث اصبح حجم العينة(١٠٥) طالب ممارس و(١٠٥) طالب غير ممارس ولذا تكونت العينة من طلاب مجتمع البحث والبالغ عددهم (٢١٠) طالب استخدم الباحث الاستبيان كادات لجمع البيانات ، وبعد معالجة البيانات إحصائيا وعرض ومناقشة النتائج بناءا على ما ورد في نتائج البحث استنتج الباحث ما ياتي:-

١- ان لممارسة الانشطة الرياضية اثر إيجابي في التصدي للمشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية والقوامية والترويحية والإخلال منها، وتحقيق الحياة المتزنة للشباب ٠

٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة خطاه ٥% وبين ممارسي الأنشطة الرياضية وغير الممارسين في جميع المشكلات التي طرقها البحث

وبناءا على ما ورد من نتائج في البحث أوصى الباحث عدد من التوصيات ، وشمل البحث على ٣٥ مرجعاً ٠

Abstreact

The university stage is considered an important stage to inhabitant the youngs to bear the reponsibillity and the true knowledage for the necessities of the age in the sciences and technology and it is astage of preparing the citizen and inhabitant him to think and solve the problems of the society and push the process ot the production forward.

The sport enery is a method of the sport and physic education which uses the phsic energy in leisure time for the general growth of the person. For the importance of the sport engergy to face of the youngs problems.

The researcher chose this subject.. the researchs problem , in spite the choosing of the university society as scope to discover the effect of practicing the sport energing to satisfy the human need s and to face the spirituai , entertain mentai,phsical and health problems.

He shoce the students of the-Qar university as a sample vor the research. The research contained comparison between the sport students and the other students. The reseach aims to define some of problems which playthe sport energies a role to limim them and solve them.

The researcher used the servile method for it is suittable for the nature of the research.

The research consisted the student of education college, Art College, and Science College. The samples of the reseach were from the students of the third and the fourth class with average 35 sport student for every college who represent the sport groups, and opposite of it, comparative samples, from the same colleges with the same number, so the number of the samples became. (105) sport student, and (105) unpracticed studeny, for that reason the samples consist the students of university, their number was (210) students. the researcher used the forms to collect the informations aftar the treatment of the informations, there were counts and explanation and discussing the results.

According to what had mentioned of the results, the reseacher concluded the following:

1- Practicing of the sport energies had appositive effect upon the facing of the social, spiritual, health and entertainmental problems and decerasing them and achieve the stable life for the young.

2- There were differences of spiriitual single about the average of its fault, between the student who pracitice the sport activities and unpracticed students all problems of this research.

According to what mentioned about results in the research, the researcher advised some advises and the research contained.

١- الفصل الأول/ الإطار العام للبحث

١ - ١ المقدمة ومشكلة البحث

تعد المرحلة الجامعية مرحلة هامة لتأهيل الشباب نحو تحمل المسؤولية والمعرفة الحقيقية لمستلزمات العصر من علوم وتكنلوجيا كما انها فترة اعداد الفرد وتأهيله للتفكير في حل مشكلات المجتمع ودفع عملية الانتاج الى الايام ، ولا شك في ان الامم وان اعطت لهذه المرحلة جانبا" عظيما" من الاهتمام بالدراسة الاكاديمية فيها ، فأن اهتمامها يتجه ايضا" نحو خلق شخصية سوية تستطيع ان تفكر تفكيرا" علميا" سليما" ، وتتسابق الجامعات لوضع النموذج للشخصية المتكاملة التي تستطيع التحكم في الانفعالات تحكما" مرضيا" وتتعامل مع الغير تعاملا" راضيا" سليما" في نظام وتعاون لتحقيق اهداف المجتمع الانساني ، ولما كانت هذه المرحلة مرحلة فريدة في تأهيل الفرد علميا" وتطبيقيا" ، بحيث يصبح الطالب في هذه المرحلة مشدودا" نحو الكتاب والمحاضرة وينتقل بين الصف والمختبر والحقل في صبر ومثابرة.

فأن الطالب يعيش في هذه المرحلة مشدود الأعصاب مجهد الفكر دؤوبا" على الوصول الى أهدافه منظرا" ساعة تخرجه ليبدأ حياة الكفاح الواقعية. ان الطالب في هذه المرحلة بحاجة الى إشباع حاجاته الضرورية عن طريق ممارسة أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة ، اذ ان النشاط هو السعادة الحقيقية للفرد ، فالإنسان بطبيعته مخلوق ديناميكي ولا يمكن ان يحقق وجوده الا عن طريق نشاط خلاق بناء .

ان النشاط الرياضي وسيلة من وسائل التربية البدنية والرياضية تستخدم النشاط البدني البناء الذي يزاول في وقت الفراغ بغرض تنمية الفرد الشاملة . (٣:٥)

ومن خلال النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد لأن يعوض عن عدم التوازن الناتج عن حياة الإنسان في هذا العصر المليء بالتوتر وشتى الضغوط النفسية والنشاط الفكري المعقد والحركة البدنية المحدودة .

ويأتي تحقيق الحاجات الأساسية لنمو الشباب من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية كأنشطة ترويحية وتربوية لوقت الفراغ في تحقيق الحاجات الأساسية والنفسية والاجتماعية وتوكيد التراث . أن تحقيق هذه الحاجات من خلال اوجه النشاط المختلفة تساعده على اكتساب مختلف أنواع المهارات .

ولأهمية النشاط الرياضي في التصدي لمشكلات الشباب فقد اختار الباحث هذا الموضوع مشكلة البحث ، وتم اختيار الوسط الجامعي مجالا" للكشف عن أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في إشباع الحاجات الإنسانية والتصدي للمشكلات النفسية ،والاجتماعية والترويحية ، والصحية والقوامية . وقد اختير طلاب جامعة ذي قار كعينة عمدية للبحث ، وذلك لسهولة الخطوات الإجرائية التي تتطلبها طبيعة أجراء البحث بأعتبار ان الباحث هو من العاملين في حقل التربية البدنية والرياضية فيها.

١ – ٢ أهمية البحث والحاجة إليه

ان ممارسة الأنشطة الرياضية عموما" ترفع من المستوى الحيوي للفرد نفسيا" وعقليا" وبدنيا" واجتماعيا" ، فالكائن الحي يتميز بخصائص ميكانيكية حركية وتوافق ومرونة تجعله في حاجة الى ممارستها ، وتدفعه الى تدريبها وخاصة عند مراحل النضج الحركي الأولى لكي يتفتح تفتحا" متكاملا".

ولقد مارس الإنسان الأول كل الحركات المتمثلة بالأنشطة الرياضية وتدرب عليها بطبيعة الحياة نفسها ، ثم نمت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي بنمو الحضارة وعلى مر العصور ، واصبح في عصرنا الحديث ان لا سبيل الى إشباع تلك الطبيعة الحركية الإنسانية الا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية ، وأصبحت الرياضة – في عصرنا الحديث – تقابل حاجة طبيعية لدى الإنسان يؤدي إشباعها الى التفتح والنمو المرن ويعم آثرها التربوي الفرد كوحدة واحدة وترتقي به الى مستوى حيوي افضل . ان المجهود العضلي الشاق الذي ينتج عن ممارسة الرياضة في التدريب والمسابقات المختلفة ، غالبا" ما يؤدي الى تغييرات في الأجهزة الوظيفية ، وتطور في السمات النفسية والاجتماعية تؤدي الى نتائج تربوية تساعد الفرد على النمو السليم . ان القصور في ممارسة الأنشطة الرياضية في المراحل التي تسبق المرحلة الجامعية في مراحل التعليم المختلفة بوضعها الراهن غير ذات اثر فعال على نمو الشباب ، ويصل هؤلاء الشباب الى هذه المرحلة وقد حرم من عامل مساعد فعال كان يمكن ان يكون له آثره في تدعيمه ومساعدته على مقابلة احتياجاته والتغلب على مشكلاته في الحياة وان يحيا الحياة السليمة المتزنة.

وإذا استعرضنا التربية الرياضية بالجامعات فإننا نجد ان القلة من شبابنا تطرق للملاعب تحت تشجيع واغراء المختصين ، او من الرياضيين الذين شاركوا في الأنشطة الرياضية قبل هذه المرحلة سواء في الأندية او المدارس ، ولكن كثيرا" ما تؤدي كل هذه الظروف الدراسية والاجتماعية وعوامل أخرى الى التخلي عن المتابعة والاستمرار ، وتؤدي كل هذه الظروف في النهاية الى التأثير في حياة الشباب ونموه .

وتضمن البحث عقد مقارنة بين عينة ممن يمارسون الأنشطة الرياضية وبين غيرهم وبالتالي آثرها في مقابلة احتياجاته على أساس ان هذه المشكلات تمثل الاحتياجات لدى الشباب بشكل عام.

١ – ٣ أهداف البحث

يهدف البحث الى تحديد ما يأتي :-

بعض المشكلات التي تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية دورا" في الحد منها.

مدى فاعلية ممارسة الأنشطة الرياضية .

تجنيب الشباب ما يشكو منه من مشكلات (نفسية واجتماعية وترويحية وقوامية وصحية).

١ – ٤ فروض البحث

افترض الباحث ما يأتي :-

ان ممارسة الأنشطة الرياضية تؤثر ايجابيا" في التصدي للمشكلات التي تواجه الطالب في هذه المرحلة.

هنالك فروق دالة معنوية بين ممارسي الأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية.

٢ ـ الفصل الثاني / القراءات النظرية

هناك حاجة ماسة الى التربية البدنية والرياضية كجزء مكمل للحياة المتزنة ، فالفرد يحصل على اعظم فائدة وسعادة من الحياة اذ تعلم ان يقضي كل أيام حياته بأفضل الطرق المرغوبة ، وهذا يقتضي ان يخصص وقتا" للعمل والدراسة ، وان يتناول غذاءا" صحيا" ، ويحصل على قدر ملائم من النوم والراحة ، ويباشر بعض النشاط الترويحي ، ثم يقوم ببعض التقويم الذاتي . وهنالك دعامة أخرى من دعامات الحياة المتزنة ، ألا وهي تخصيص وقت لممارسة لون من ألوان النشاط البدني ، فهذا أمر ضروري لكي يصل الشخص لأحسن حالاته ، اذ ان ذلك يعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة ، ويخفف من التوتر العصبي الناتج عن العمل والدراسة ، كما انه وسيلة تجعل المرء اكثر حيوية وانتاجا" سواء أكان ذلك في العمل أم في المنزل ، أم في خدمة المجتمع ، وعندما يعرف الجنس البشري كيف ييسر السبل لحياة متزنة ، فأنه حينئذ يمكنه أن يتمتع بأثمن القيم التي تستطيع الحياة أن توفرها. (١٠٨:٦)

لذا لا تكاد أي جامعة او كلية أن تخلو من وجود دوائر او هيئات رسمية او طلابية ، تهدف الى تسهيل اشتراك الطلاب في مختلف المجالات الترويحية المتوفرة ، سواء كان ذلك في المؤسسات التعليمية او خارجها ، وذلك ايمانا" من هذه المؤسسات بالدور الذي تلعبه هذه النشاطات جنبا" الى جنب مع المناهج الدراسية في تشكيل شخصية الطالب.

ان مقدار الخبرات الترويحية المقدمة للطلاب يتماشى مع مدى اهتمام كلياتهم بالدور الفعال للأنشطة اللامنهجية كوسيلة تستحق ان تخصص لها ميزانية كافية وان يقوم عليها أناس مختصون لتحقيق الأغراض المأمولة. (٢: ١٥٩-١٥٨)

ان اعظم الموارد الطبيعية في أي دولة هو (الشباب) وبناء على ذلك فيجب علينا ان نفعل كل ما في وسعنا من اجل تنمية هذه الفئة من المجتمع والتي هي مستقبل الدولة ويجب ان توفر الفرص لتنمية الاتجاهات السلمية والطيبة ، وتعلم المهارات التي تعود عليه بالفائدة ، كذلك للتمتع بحياة تتسم بالقيم والمعاني التي تجعل من حياته اكثر رقيا". (١٧:٧)

ويشير كل من هارا HARA (١٩٧٥) ، وعصام عبد الحق (١٩٩٢) ان التدريب الرياضي هو الأسلوب الرئيس لأحداث التغيرات البيولوجية والنفسية بالجسم ، اذ تستدعي التمرينات البنائية مثيرات حركية هادفة ، لمجهود بدني وعصبي على أجهزة الجسم ، ويؤدي تنظيم هذا

المجهود الى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للجسم وبالتالي تطوير حالة الفرد التدريبية ، وان المثير الحركي هو الرياضة الهادفة أي التمرين البنائي ... ويعتبر التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية والنفسية للفرد.(٢٠- ٣٢) (٣٣-٢٠)

ان الهدف الأعلى للتربية البدنية والرياضية ان تقدم مساهمتها الخاصة في تطوير الشخصية المتكاملة تبعا" لخاصية النشاط الرياضي ، فأن المدرس يرمي الى التنمية البدنية والرياضية للجيل الصاعد ، وهذا لا يعني بالطبع التكوين الجسماني والرياضي بغرض تطوير القدرات الإنتاجية البدنية والرياضية فقط ، أننا نشير هنا الى العلاقة الوثيقة بين الحالتين الجسمانية والنفسية او ما يطلق عليه وحدة النفس والبدن ، فبالإضافة الى تحسين قدرات الإنتاج الرياضي البدني ترمي التربية الرياضية في الجامعات من خـلال أشكالهـا الرئيسيـة الى تـأميـن الحـالـة الصحيـة والنفسيـة الجيـدة للطـلاب وقدراتهـم على المقاومة على الإنتاج وتطوير سمات الشخصية الإيجابيـة. (٢٨:٤٨)

وبما ان الممارسة المنظمة للرياضة تؤدي الى تطور سمات وخصائص نفسية معينة للشخصية وخصوصا" الخلق والحاجات اذ يجب ان تكون الاختلافات بين الفرد الرياضي وغير الرياضي قادر للإثبات، وفي الوقت نفسه يمكن تقديم البرهان على ان النشاط الرياضي له تأثير على تشكيل الشخصية. (٨ :١٨٤)

ان التربية لوقت الفراغ وحسن استخدامه تعتبر تحديا" يواجه المربيين ، فالمدرس قد يعلم في الفصل مهارات واتجاهات وتذوق لبعض المهارات ويتفق ذلك مع ما تنشده التربية الترويحية ، فالتربية الترويحية امتداد للتربية في الفصل وتوفر فرص المختارات التعليمية للاستمرار في ممـارسـة أنشطـة مـن مجـالات التربية الفنية والموسيقية والرياضية والتربية الاجتمـاعية ومجالات أخرى . (٧:٩٧-٩٨)

وتقع على عاتق مدرس التربية البدنية والرياضية المسؤولية الكبرى في حفظ قوام النشىء وغرس الوعي القومي فيه ، وذلك لأنه مسؤول عن اكتشاف هذه التشوهات في المدرسة لأنه يلاحظ حركة كل طالب في وقفته وجلسته ومشيته لذلك كانت لديه الفرص لاكتشاف أي أخطاء ويستطيع من خلال ملاحظته لهم أن يكشف التشوهات بسهولة وهنا يستطيع بمعاونه الأخصائي علاج كل هذه الحالات التي تكون من أسباب تشوهات القوام. (١٨:١٣)

ان مقولة جون لوك Joho Looke الفيلسوف الإنكليزي المشهور (العقل السليم في الجسم السليم) تعتبر وصفا" مختصرا" ، ولكنه شامل السعادة في العالم ، فهذه العبارة لها مغزاها بالنسبة للحياة في القرن الواحد والعشرين ، ذلك ان الإنسان اذا أراد ان يكون لائقا" من الوجهة العقلية لمباشرة الأعمال اليومية بالمدرسة او المنزل او المعمل ، فلابد له ان يمتلك من القوة والتحمل والمهارة قدرا" كافيا" للقيام بهذه الواجبات بدون الشعور بتعب زائد ، بل من الواجب أن يبقى لديه قدر احتياطي من هذه القوة والمهارة لمقابلة ما قد يأتي من طوارئ.(٦:١٢)

ان سلوك الفرد وطريقة تحركه يعطي صورة الفرد وشخصيته ، ولذلك فأن سلوك الفرد واتجاهاته نحو نفسه وادراكه السليم لشكل الجسم ، وكذلك اتصالاته واتجاهاته نحو الحياة تعكس مدى ما يتمتع به من شخصية سوية ، ومن هنا نجد ان الفرد ذا القوام الجيد غالبا" ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية ، بينما قد يشعر الشخص ذو القوام المشوه بالاكتئاب والانطواء علة نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة وخاصة تلك التي تتطلـب خلع اكبر جزء من الملابس (مثـــل السباحـــة) . (٨:١٩)

ان برنامج التربية البدنية للكليات والمعاهد العليا يخطط بحيث يوفر فرص اكتساب اللياقة البدنية ، وتنمية المهارات اللازمة للترويح وقضاء وقت الفراغ والاشتراك في المباريات والأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية .

ففي البرنامج الدراسي للتربية يشترك الطلبة عادة في الألعاب الجماعية المختلفة وفي اوجه النشاطات الفردية والثنائية والنشاط الإيقاعي والألعاب الترويحية بغرض الاحتفاظ بالجسم في حالة لياقة مقبولة ، ولاكتساب عدة فوائد أخرى مثل التخفيف من وطأة التوتر العصبي وتنمية المهارات الجسمانية التي تمكن الطلبة من الاستمرار في ممارسة اوجه النشاط البدني بعد تخرجهم من الكلية ، ومعظم

برامج الكليات تسمح للطلبة ببعض الحرية في اختيار اوجه النشاط حتى يتمكن الطلبة من تنمية مهاراتهم في الرياضة التي يميلون اليها .(٦:٨٧)

فالنشــاط الرياضي هو ذلك المؤثر على العمليات الوظيفيــة والنفسيــة والذهنيــة المتخلفــة والتي يترتب عليها بعض الاستجابات وردود الأفعــال من قبل الرياضي. (١٩:١٢)

ويرى بهاء الدين سلامة (١٩٩٠) ان مستوى الأداء يتقدم كلما كانت هذه التغييرات الفسيولوجية ايجابيا" بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم وبالتالي للمجهود البدني وتحدث هذه التغيرات على مستوى الأجهزة كالجهاز الدوري والنفسي والعصبــي وغيرهــا مـن أجهزة الجسم . (٥:١٨١)

٣ ـ الفصل الثالث/ إجراءات البحث

٣ ـ ١ منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

٣ ـ ٢ مجالات البحث

٣ ـ ٢ ـ ١ المجال البشري

اشتمل مجتمع البحث طلاب كليات جامعة ذي قار وتكونت عينة البحث من طلاب الصفين الثالث والرابع وبمعدل (٣٥) طالبا" رياضيا" لكل كلية ، يمثلون الفرق الرياضية لتثبيت عامل جدية الممارسة وكفايتها للتأثير على السلوك ، يقابلها عينة مقارنة من الكليات نفسها بالعدد نفسه ، حيث اصبح حجم العينة (١٠٥) طالب ممارس و (١٠٥) طالب غير ممارس تم اختيارهم عشوائيا" من بين الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للطرق العشوائية المنظمة ، ولذا تكونت العينة من طلاب مجتمع البحث والبالغ عددهم (٢١٠) طالب.

٣ ـ ٢ ـ ٢ المجال الزمني

تم توزيع الاستمارات في بداية الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٣ ـ ٢٠٠٤ .

٣ ـ ٢ ـ ٣ المجال المكاني

الكليات التابعة لجامعة ذي قار *.

٣ ـ ٣ أداة البحث

استخدم الباحث الاستبيان كأداة للبحث وتم تصميم استمارة الاستبيان بطريقة المحتوى للمراجع المثبتة في نهاية البحث والبالغة (٣٥) مرجعا" وبالاستعانة ببعض فقرات الاستبيان الذي استخدم في احتياجات طلاب الجامعات في جمهورية مصر العربية وجمهورية العراق *.

وقد عرضت فقرات الاستبيان قبل توزيعه للطلاب على ثلاثة مختصين في مجال التربية وعلم النفس والتربية البدنية والرياضية للتحقق من صحة او وضوح العبارات المثبتة في المحاور الخمسة والتي شملت المجالات الاجتماعية ، والترويحية ، والنفسية والصحية والقومية ، وتم تعديل الفقرات حسب رأي أغلبية الخبراء وحذف الفقرات التي تم الاتفاق على حذفها للتأكد من صدق الاستبيان.

ثم تم توزيع الاستبيان الأول على مجموعة من الطلاب بلغ عددهم (٣٥) طالبا" رياضيا" و (٣٥) طالبا" غير رياضي بطريقة عشوائية للتحقق من ثبات الاستبيان بعد أسبوع من المسح الأول .

وبعد معالجة البيانات احصائيا" باستخدام معامل الارتبــاط ، ثم إبقاء العبارات التي حققت ارتباطا" أكثر من (٠,٧٠) وحذفت الفقرات التي لم تحقق هذا المستوى من الارتباط ، ويعد هذا الثبات مقبولا" في البحوث التي تستخدم الاستبيان كأداة لجميع البيانات.

٣ ـ ٤ المعالجات الإحصائية

تم استخدام النسبة المئوية بالقاعدة

جزء × ١٠٠ / الكل

والانحراف المعياري مج (س ـ س) ٢ / ن

والمتوسط الحسابي مج س / ن

اختيار (T) النسب

ت النسب = الفرق بين النسبتين / ك ب (١ / ن١ + ١ / ن ٢)

حيث ك = ١٠٠ ـ ب $K = 100 - B$

ب = (النسبة الأولى×العدد الكلي)+(النسبة الثانية×العدد الكلي) / ن١ + ن٢

الارتباط : استخدام معامل الارتباط البسيط

اختيار ت T للمجموعات المختلفة.

ت =ع س ١ ـ س ٢ / م ١ / ن ١ + ١ / ن٢ ع م ع ١(ن١-١) +ع٢(ن٢ -١)

٤ـ الفصل الرابع / عرض ومناقشة النتائج

٤ ـ ١ التصدي للمشكلات الاجتماعية

من الجدول رقم (١) دلت نتائج البحث على ما يأتي :

تفوق ممارس الأنشطة الرياضية على غير ممارس الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الاجتماعية في (٢٠) مشكلة من المشكلات التي طرحها الاستبيان ، وتفوق غير الممارسين للأنشطة الرياضية على الممارسين(٣) مشكلات ، وتعادلت المجموعتان بمشكلة واحدة فقط ، الا ان هذه الفروق غير دالة معنويا" في (٢١) مشكلة ، وقد ظهرت الفروق معنوية في (٣) مشكلات فقط عند نسبة خطأ (٠,٠٥) لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية.

كانت الفروق بين المتوسطين العام للمحور معنويا" عند نسبة (٠,٠٥) لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (٢٨,٠) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية أمام درجـــة حـــرية (٢٣) تحت نسبة خطأ (٠,٠٥) والبالغة (١,٦٥٨) .

أما سبب تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية في الجانب الاجتماعـي بشكل عــام فيعزيـــه (علي المنصوري) الى ان المشاركة العملية في أي لون من ألوان الأنشطة الرياضية تكسب الفرد كثيرا" من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته ، وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام الغير ، واعتزازه بالانتماء للجماعة والإخلاص لها واعتزاز الجماعة بأنتمائه اليها ، مما يؤثر تأثيرا" فعالا" وحسنا" في تدعيم شخصية الفرد وفي تماسك المجتمع وانسجام أفراده ، كما تؤثر البرامج الرياضية على ميول الفرد

الاجتماعية وتشبع رغباته في التعلم والنجاح والاستجابة والطمأنينة والخدمة العامة . (٢٢-١٠٧)

وهذا يتفق مع رأي (محمد حسن علاوي) في ان الفرد في هذه المرحلة يزداد تقديره للقيمة الاجتماعية اكثر من المرحلة السابقة وينعكس ذلك على التحول في ميوله وحاجاته . (٣٠-١٥)

أما سبب تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية في الجانب الاجتماعي بشكل عام فيعزيه (علي المنصوري) الى ان المشاركة العملية في أي لون من ألوان الأنشطة الرياضية تكسب الفرد كثيرا" من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته ، وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام لغير ، واعتزازه بالانتماء للجماعة والإخلاص لها واعتزاز الجماعة بأنتمائه اليها ، مما يؤثر تأثيرا" فعالا" وحسنا" في تدعيم شخصية الفرد وفي تماسك المجتمع وانسجام أفراده ، كما تؤثر البرامج الرياضية على ميول الفرد

ويعزز هذا الرأي (تشارلز بيوكر) بقوله : " في اوجه نشاط التربية البدنية يكتسب المرء بصيرة في الطبيعة الإنسانية " فالتربية البدنية معبرا" عنها بمختلف أشكال النشاط ، تتكون من خبرات اجتماعية تساعد من يمارسها على ان يلم بالطبيعة الإنسانية .. ويعتبر هذا المجال مصدرا" من المصادر الرئيسية لمثل هذه المعرفة ، ففيه يكتشفون مسؤولية الفرد نحو الجماعة الى التعبئة والقيادة، والى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء ، كما يتعلمون كيف يواجه الإنسان مواقف الرضا ومواقف الضيق، ومثل

جدول رقم (١)

ثر ممارسة الانشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الاجتماعية لدى الشباب (عينة البحث)

ت	المشكلــة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١	لا اعرف كيف أتعاون مع الآخرين	٣	١,٥	٦	٣	
٢	سهولة انقيادي للغير	٤	٢	٩	٢,٥	
٣	ليس لي دور قيادي في الجامعة	٢٠	١٠	١٢	٦	
٤	اشعر بعدم ارتياح في الحفلات الاجتماعية	٦	٣	١٣	٦,٥	*
٥	رغبتي في السيطرة على الآخرين	٤	٢	٧	٣,٥	
٦	أتورط كثيرا" في الجدال مع الآخرين	٧	٣,٥	١٢	٦	*
٧	لا تمنحني الجماعة التقدير الذي استحقه	٦	٣	٨	٤	
٨	ليست لدي القدرة على إقناع الآخرين	٣	١,٥	٤	٢	
٩	يضايقني منافسة الآخرين لي	٦	٣	٧	٣,٥	
١٠	يسيطر علي الخجل عند وجودي في الجامعة	٥	٢,٥	٧	٣,٥	
١١	لا اعرف كيف احتفظ بصداقة الآخرين	٣	١,٢	٤	٢	
١٢	أعاني من ميلي للعزلة	٨	٤	١٠	٥	
١٣	أخشى ان تظهر عيوبي للآخرين	١٢	٦	٩	٤,٥	
١٤	لا أستطيع تحقيق رغبتي في أداء الخدمة العامة	١٣	٦,٥	٧	٣,٥	*
١٥	عدم المحافظة من بعض الطلاب على مرافق الكلية	٣٠	١٥	٣٣	١٦,٦	
١٦	تنقصني المعرفة بأصول تكوين صداقات مع الآخرين	٦	٣	٨	٤	
١٧	لا أستطيع ان انظم حفلات واجتماعات	١٢	٦	١٥	٧,٥	
١٨	أخشى الفشل مع الآخرين	١٩	٩,٥	٢٢	١١	
١٩	لا أستطيع ان أحافظ على مواعيدي	٥	٢,٥	٧	٣,٥	
٢٠	لا اعرف كيف أتصرف في المناسبات الرسمية	٦	٣	٨	٤	
٢١	لا أستطيع ان أتقبل آراء الآخرين	٦	٣	٦	٣	
٢٢	لا اعرف ما يتوقعه الآخرون مني	١٢	٦	١٥	٧,٥	
٢٣	اشعر بعدم إخلاص أصدقائي لي	١٠	٥	١٤	٧	
٢٤	لا أؤيد فكرة المساواة بين الرجل والمرأة	١٤	٧	١٧	٨,٥	
المتوسط الحسابي العام		٩٠	٤,٥٧	١٠,٨٣	٥,٣٣	
الانحراف المعياري		٦,٥	٣,٢٧	٦,٤٣	٣,٢٦	-٢٨,٠
عدد أفراد العينة ن		١٠٥		١٠٥		

الاجتماعية وتشبع رغباته في التعلم والنجاح والاستجابة الطمأنينة والخدمة العامة (٢٢-١٠٧)

معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨ درجة الحرية = ٢٣

هذه المعرفة تسهم في خلق كفايتهم الاجتماعية وحسن علاقاتهم الإنسانية " . (٦:١٧)

ويؤكد (راشد حمدون) ان الأنشطة الرياضية تتيح فرصا" عديدة للتكوين الخلقي والاجتماعي اذ تنمي في الفرد صفة العمل للصالح العام واحترام شخصية أقرانه ، والتعاون مع الغير والولاء للجماعة والثقة بالنفس وغيرها من الصفات الخلقية والاجتماعية . (١٣:١٦)

٤ ـ ٢ التصدي لمشكلات الترويح وقت الفراغ

من الجدول رقم (٢) دلت نتائج البحث على ما يأتي:

تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير الممارسين في التصدي للمشكلات في الجوانب الترويحية في (١٩) مشكلة من المشكلات التي طرحها الاستبيان ، وتفوق غير الرياضيين في التصدي لمشكلة واحدة ، الا ان هذه الفروق معنوية عند نسبة ٠,٠٥ في (٩) مشكلات ولصالح ممارسي الأنشطة الرياضية.

كان الفرق بين المتوسطين العام للمحور معنويا" عند نسبة خطأ ٠,٠٥ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية ، حيث كانت قيمة (T) المحسوبة (٨,٧٧) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية أمام درجة حرية (١٩) تحت نسبة خطأ ٠,٠٥ والبالغة (١,٦٥٨)

ويعزي الباحث ذلك الى ان ممارسي الأنشطة الرياضية ، يشاركون باستمرار في الحفلات الرياضية والمعسكرات والرحلات وينتمون الى الأندية الرياضية التي تتوفر فيها مستلزمات الترويح.

كما يعزي الباحث القصور في الجانب الترويحي لدى الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية الى قلة اهتمام الجامعات بالنشاط الرياضي ، والقصور في البرامج الترويحية . حيث يؤكد (هـ . دان كورين) الى ضرورة تهيئة الإمكانيات الخاصة ببرامج الترويح والخدمة الترويحية ". (٣٢:٩)

جدول رقم (٢)

اثر ممارسة الأنشطة في الترويح عن الشباب (عينة البحث)

ت	المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١	ليست لدي هواية	-	-	٩	٤,٥	*
٢	لا أزاول أي نوع من أنواع الرياضة	-	-	٢٤	١٢	
٣	لا أميل للاشتراك في الحفلات والمعسكرات	٦	٣	١٠	٥	
٤	لا أجد الوقت الكافي للترويح عن نفسي	١٩	٩,٥	٢٦	١٢,٥	*
٥	لا أميل للاشتراك في أي نشاط ترويحي	٣	١,٥	٧	٣,٥	*
٦	لا اعرف كيف أشارك الآخرين في السمر	٤	٢	٥	٢,٥	
٧	يضايقني سلبية الطلاب في الأنشطة	٣٥	١٧,٥	٣٧	١٨,٥	*
٨	لا اعرف كيف استثمر وقتي في العطلة	١٠	٥	١٨	٩	
٩	اقضي معظم وقت فراغي في أعمال مفيدة	٢٠	١٠	٢٤	١٢	*
١٠	يضايقني احتكار فئة من الطلاب للأنشطة	١٦	٨	٢٧	١٣,٥	
١١	الأدوات والتجهيزات في مجال الأنشطة غير كافية	٣٠	١٥	٣١	١٥,٥	
١٢	لا أجد الأنشطة الكافية في العطلة الصيفية	٢٧	١٣,٥	٣٠	١٥	
١٣	لا توجد برامج لاستثمار نهايةالاسبوع في نشاط	٢٩	١٤,٥	٣٢	١٦	
١٤	يضايقني اعتقاد أسرتي ان الترويح مضيعة للوقت	١٦	٨	٢٠	١٠	
١٥	يضايقني عدم اهتمام الكلية بالأنشطة الترويحية	٣١	١٥,٥	١٠	٥	*
١٦	النشاط غير منظم بدرجة كافية في العطلة الصيفية	٢٥	١٢,٥	٣٠	١٥	
١٧	لا أجد من الجأ إليه ليوجهني الى النشاط الملائم	١	٠,٥	١٥	٧,٥	*
١٨	يضايقني لأنني لا انتمي لأي ناد	٨	٤	٢٣	١٢,٥	*
١٩	لا أجد مكانا" مناسبا" لمزاولة النشاط	١١	٥,٥	٢٨	١٤	*
٢٠	بعد الأندية او مراكز الشباب	١٨	٦	٢٤	١٢	
المتوسط الحسابي العام		١٧,١٦	٤,٤١	٢١,٥٠	١٠,٦٢	
الانحراف المعياري		١٠,٦٢	٥,٣١	٩,٣٤	٤,٧٨	
عدد أفراد العينة ن		١٠٥		١٠٥		

يؤيده في الرأي (كمال درويش) في ضرورة إنشاء الأماكن الرياضية والملاعب لكي يتمكن مدربو ومشرفوا البرامج الرياضية في القيام بأستقطاب الشباب للنشاط الترويحي المختار" . (٦:٢٥) وتتفق نتائج البحث مع رأي (تهاني عبد السلام) في ان الغرض الرئيسي من تخطيط البرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء والمشتركين لان يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا والمرح وان يستفيدوا من الأوقات فراغهم ". (٥٦:٧) كما إنها تعد النشاط الترويحي أداة لتحقيق بعض الغايات المرغوبة فيها ، مثل تنمية الخلق والمهارات وصحة الفرد والإنتاج ، كنتيجة لحفظ وصيانة وتنمية القدرات البشرية . (٢٩:٧)

٤ ــ ٣ التصدي للمشكلات النفسية

من الجدول رقم (٣) دلت نتائج البحث على ما يأتي:

تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات النفسية في (٣١) مشكلة من المشكلات التي طرحها الاستبيان وتعادلوا مع غير الممارسين في التصدي لمشكلة واحدة فقط ، الا ان هذه الفروق غير دالة معنويا" في(٢٥) مشكلة وقد ظهرت الفروق معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ في (٩) مشكلات لصالح ممارسي الا نشطة الرياضية.

جدول رقم (٣)

اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات النفسية للشباب

ت	المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١	أجد صعوبة في التحكم في انفعالي	١٢	٦	٢٠	١٠	*
٢	كثيرا" ما انزع للعدوان	٤	٢	٦	٣	*
٣	دائما" في قلق حتى ابسط الأمور	١٨	٩	٢١	١٠,٥	
٤	أعاني من تقلب حالتي المزاجية	١١	٥,٥	١٩	٩,٥	*
٥	لا اعرف ميولي الحقيقية	٦	٣	١٠	٥	
٦	لا اعرف قدراتي الحقيقية	٩	٤,٥	٩	٤,٥	
٧	أجد صعوبة في تركيز انتباهي	١٠	٥	١٢	٦	*
٨	أعاني من السرحان	١١	٥,٥	١٧	٨,٥	
٩	أعاني من كثرة النسيان	١٣	٦,٥	١٨	٩	*
١٠	أتردد في تحمل المسؤولية	١٠	٥	١٩	٩,٥	
١١	لا أستطيع المثابرة في تحقيق ما اصبوا إليه	٧	٣,٥	٨	٤	
١٢	تنقصني الثقة في التعبير عن آرائي	١١	٥,٥	١٣	٦,٥	
١٣	كثيرا" ما اشعر بأن تفكيري غير منظم	١٢	٦	١٣	٦,٥	
١٤	تنقصني الثقة بالنفس	٥	٢,٥	٨	٤,٥	
١٥	اشعر بالنقص بالنسبة للآخرين	٤	٢	٨	٤	
١٦	لا أرى قيمة لمعظم الأشياء التي اعملها	٨	٤	١٠	٥	
١٧	أنني عنيد	١١	٥,٥	١٩	٩,٥	*
١٨	كثيرا" ما اشعر بالوحدة	١١	٥,٥	٢٠	١٠	*
١٩	اشعر بأنني غير محبوب	٣	١,٥	٧	٣,٥	
٢٠	يضايقني ميلي الشديد لحب الظهور	٦	٣	٧	٣,٥	
٢١	كثيرا" ما اشعر بحرج إحساسي	٨	٤	١٠	٥	
٢٢	تنقصني القدرة على مواجهة المشكلات	٧	٣,٥	٨	٤	
٢٣	لا أستطيع أن اقلع عن بعض العادات	١٧	٨,٥	١٩	٩,٥	
٢٤	كثيرا" ما اشعر بتأنيب الضمير	١٨	٩	٢٠	١٠	
٢٥	أحاول دائما" إيجاد تبريرات لأخطائي	١٠	٥	١٩	٩,٥	*
٢٦	تؤرقني فكرة أحلامي المزعجة	٧	٣,٥	١٣	٦,٥	*
٢٧	كثيرا" ما أصاب بالأرق	١١	٥,٥	١٤	٧	
٢٨	أفكر أحيانا" بالانتحار	٥	٢,٥	٦	٣	
٢٩	يضايقني حرصي على الدقة التامة في جميع أعمالي	١٠	٥	١٥	٧,٥	
٣٠	اشعر بالتعب دون سبب	١٤	٧	١٦	٨	
٣١	كثيرا" ما أتصرف دون تفكير	٨	٤	٩	٤,٥	
٣٢	كثيرا" ما يضايقني اليأس	١٥	٧,٥	١٨	٩	
المتوسط الحسابي		٩.٧٥	٤.٨٧	١٣.٤٦	٤.٧٥	-٥٦.٨١
الانحراف المعياري		٣.٩٤	١.٩٧	٥.٠٦	٢.٥١	
عدد أفراد العينة		١٠٥		١٠٥		

* معنوي عند نسبة خطأ ٠.٠٥ قيمة ت = ١.٦٥٨ درجة الحرية = ٣١

كان الفرق بين المتوسطين العام للمحور معنويا" عند نسبة ٠,٠٥ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية ، حيث كانت قيمة (T) الجدولية أمام درجة حرية (٣١) تحت نسبة خطأ ٠,٠٥.

ويعزي الباحث ظهور هذه الفروق الى ان ممارسة الأنشطة الرياضية تعود الفرد التغلب على العادات النفسية غير السليمة ، كذلك التغلب على الانطوائية والسيطرة على الانفعالات وتطوير قدرة الفرد على الانتباه ، وهذا يتفق مع رأي (محمد حسن أبو عبية) في ان النشاط الرياضي الداخلي والخارجي يعمل على ظهور السمات الأســـــاسية

الآتية والإخلاص في العمل ، ومراعاة النظام والاستعداد لتقديم المساعدة والأيمان بالزمالة والتعاون ، وتثبيت إيجابية الموقف الداخلي نحو التعلم ، والسعي لتحسين مستويات الإنجاز واستغلال الزمن والنضال في سبيل تحقيق الهدف والشعور بالمسؤولية والاعتماد على النفس والإدراك الذاتي والعمل الجماعي إضافة الى سمات أخرى . (١٩٣:٢٦)

ويرى (عباس الرملي واخرون) ان التربية الرياضية تساعد في تكوين القوام الجيد الذي غالبا" ما يتمتع صاحبه بشخصية محبوبة وقوية ، بينما قد يشعر الشخص ذا القوام المشوه بالاكتئاب والانطواء على نفسه وبالتالي يتحاشى الظهور في المجتمع ويتجنب الاشتراك في الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب خلع اكبر جزء من الملابس (مثل السباحة). (١٩:١٨)

كما يؤكد (محمد حسن أبو عبية) أيضا" على العلاقة الوثيقة بين الحالتين الجسمانية والنفسية ، أو ما يطلق عليه وحدة النفس والبدن ، والتي تتأتى من خلال الأشكـــال الرئيسية لمدرس التربية الرياضية والنشاط داخل المؤسسات التعليمية وخارجها ، والتي تؤمن الحالة الصحية والنفسية الجيدة للطلاب وقدرتهم على المقاومة والإنتاج وتطوير سمات الشخصية الإيجابية." (١٨٤:٢٩) ويؤكد (تشارلز بيوكر) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم العضوية في حالة لائقة ، وتخفف من التوتر العصبي الناتج عن العمل والدراسة " (١٠٨:٦)

٤ – ٤ التصدي للمشكلات القوامية

من الجدول رقم (٤) دلت نتائج البحث على ما يأتي

١ . تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التغلب على المشاكل القوامية الأربعة التي طرحها الاستبيان ، وكانت الفروق دالة معنويا" عند نسبة خطأ ٠,٠٥ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية في جميع المشاكل المدونة في الجدول أعلاه.

٢ . كان الفرق بين المتوسطين العام لمحور المشكلات القوامية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ لصالح ممارسي الأنشطة الرياضية ، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة (٦,٩٧) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية أمام درجة حرية (٣) تحت نسبة خطأ ٠,٠٥.

وتتفق نتيجة البحث مع رأي (عباس الرملي وآخرون) أن للقوام الشديد النحافة، او الزائد السمنة او المعوج او المقوس أثر سي من جهة المظهر والشكل ، أما من جهة العلل المرضية والنفسية فهذا أمر محقق ومفروغ منه ولا جدال فيه (١٨ – ٤) كما تؤكد (ليلى يوسف) أن لقوام الفرد قيمة كبرى في تكوين الشخصية للفرد وحالته الجسمية ومشاعره النفسية بل وطريقة تفكيره واتزانه العقلي " (١٢٧:٢٦)

ويرى (علي المنصوري)" أن القوام الجيد يدل على حيوية العقل وقوة الإرادة واتزان الشخصية ويبرهن على تطور ذوق الإنسان ورقي إحساسه واحترامه لنفسه واهتمامه بذاته ولا تقتصر أهمية القوام الجيد على المظهر وحده بل تتجسد في الوظائف التي يؤديها مساهمة في تنمية عمل أجهزة الجسم المختلفة وتطويرها، ووسيلة لزيادة الإنتاج ومضاعفة الجهد"(١٧٥:٢٢).ويضيف(محمد السيد شطا) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تبني القوام الجيد وتحد من ممارستها من وقوع التشوهـــــــات

جدول رقم (٤)

ممارسة الأنشطة الرياضية في الحد من المشكلات القوامية لدى الشباب .

ت	المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١	قوامي غير معتدل	-	-	١٤	٧	*
٢	أعاني من النحافة	٦	-	١١	٥,٥	*
٣	أعاني من البدانة	٢	١	١٢	٦	*
٤	عضلاتي ضعيفة النمو	٧	٣,٥	١٣	٦,٥	*
المتوسط الحسابي		٥,٠٠	٢,٢٥	١٢,٥٠	٦,٢٥	
الانحراف المعياري		٢,٦٤	١,٧٦	١,٢٩	٠,٦٤	
عدد أفراد العينة ن		١٠٥		١٠٥		
* معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨ درجة الحرية = ٣						

القوامية من خلال التمرينات التعويضية التي تعطى للجسم"(٩:٢٧). ويرى استراند Astrand أن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية قد يقلل من الكفاءة الوظيفية للجهازين العضلي والعصبي وكفاءة أجهزة الجسم مما يؤدي إلى كثير من التغيرات في وظيفة تلك الأجهزة والتي قد يصاحبها تعرض الجسم للكثير من الانحرافات القوامية(١٤٧:٣١)

٤ ـ ٥ التصدي للمشكلات الصحية

من الجدول رقم (٥) دلت نتائج البحث على ما يأتي:

١. تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير ممارسي الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الصحية في (٨) مشكلات من المشاكل التي طرحها الاستبيان ، وتفوق غير الممارسين في التصدي لمشكلة واحدة فقط . وكانت الفروق دالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ في (٥) مشاكل ولصالح ممارسي الأنشطة الرياضية ، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ في (٣) مشكلات.

٢. كان الفرق بين المتوسطين العام لمحور المشكلات الصحية معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ لصالح ممارسي الانشطة الرياضية ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة "(٢:٣٢) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية امام درجة حرية (٧) تحت نسبة خطأ ٠,٠٥ .

وتتفق نتيجة البحث مع رأي (ابراهيم البصري) الذي يؤكد كفاءة الاجهزة الوظيفية للشخص الرياضي وقابليته على تحمل الجهد وتأخير ظهور التعب"(١ : ١١٠- ١١٢) ويؤكد ذلك كمال درويش " في ان ممارسة الانشطةالرياضية تحد من الامراض الناتجة من خلال ندرة الحركة "(١٧٨:٢٥) حيث يذكر (سعد جلال ومحمد حسن علاوي)ان الفرد في هذه المرحلة يمر بفترة يبدو عليه الخمول والكسل (١٧١:١٤) .

٥- الفصل الخامس / الاستخلاصات والتوصيات

٥ ـ ١ الاستخلاصات

بناءاً على ما ورد في نتائج البحث استخلص الباحث ما يأتي:

١. ان لممارسة الأنشطة الرياضية أثر إيجابي في التصدي للمشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية والقوامية والترويحية والاقلال منها ، وتحقيق الحياة المتزنة للشباب (وهذا يحقق الغرض الأول).

٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نسبة خطأ ٠,٠٥ بين ممارسي الأنشطة الرياضية وغير الممارسين ، في جميع المشكلات التي طرقها البحث (وهذا يحقق الغرض الثاني).

جدول رقم (٥)

اثر ممارسة الأنشطة الرياضية في التصدي للمشكلات الصحية لدى الشباب

ت	المشكلة	ممارسين		غير ممارسين		قيمة ت
		عدد	نسبة	عدد	نسبة	
١	كثيرا" ما أصاب بآلام في البطن	٧	٣,٥	١٤	٧	*
٢	كثيرا ما أصاب بالصداع	١٥	٧,٥	١٩	٩,٥	
٣	أصاب أحيانا" بالدوخة (الدوار)	١٢	٦	١٧	٨,٥	*
٤	كثيرا" ما افقد شهيتي للأكل	١١	٥,٥	١٢	٦	
٥	اتعب حينما اجري (اركض)	١٥	٧,٥	٢٣	١١,٥	*
٦	كثيرا" ما أصاب بالألم في البلعوم والزور	٤	٢	١١	٥,٥	*
٧	كثيرا" ما اشعر بالخمول	٥	٢,٥	١٣	٦,٥	*
٨	أعاني من الألم في المفاصل	٧	٣,٥	٥	٢,٥	
المتوسط الحسابي		٩,١٢	٤,٣٨	١٤,٢٥	٧,٠٠	
الانحراف المعياري		٤,٧٠	٢,٣٠	٥,٤٧	٢,٥٨	
عدد إفراد العينة ن		١٠٥		١٠٥		

* معنوي عند نسبة خطأ ٠,٠٥ قيمة ت الجدولية = ١,٦٥٨ درجة الحرية = ٧

٥ – ٢ التوصيات

بناءا" على ما ورد من نتائج في البحث يوصي الباحث بما يأتي :-

١. إدخال الدرس المنهجي للتربية البدنية والرياضية ضمن الدروس المنهجية المقررة على طلاب الجامعات والمعاهد والمراكز العليا كافة.

٢. الاهتمام بالتمرينات العلاجية لاصلاح ما ينتج من تشوهات قوامية للطلاب من جراء العادات غير السليمة ، خلال درس التربية البدنية والرياضة والتدريب.

٣. تزويد الجامعات والمعاهد والمراكز المهنية بالمختبرات الرياضية لقياس وتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة على أساس علمي مدروس والكشف عن التشوهات القوامية وتقويمها.

٤. زيادة الوعي الرياضي بين الطلبة عن طريق النشرات الدورية الصادرة من الجهات ذات الاختصاص الرياضي .

٥. الاهتمام بأوقات الفراغ التي يعاني منها الطلاب بعد الانتهاء من عناء اليوم الدراسي ، ووضع برامج منظمة للطلاب لاستثمار وقت الفراغ.

٦. إيجاد متخصصين في الإرشاد التربوي والنفسي يشرفون على سلوك الطلاب وتوجيههم التوجيه السليم.

٧. إيجاد متخصصين من الباحثين الاجتماعيين للإشراف على حل المشكلات التي يعاني منها الطلبة.

٨. عقد ندوات للتوعية الاجتماعية والصحية والنفسية لزيادة الوعي بين الطلاب في مختلف المجالات وتوجيههم لممارسة الأنشطة الرياضية.

٩. تنظيم برامج مسابقات بين الصفوف والشعب لاشراك اكبر عدد ممكن من الطلبة بين البرامج الرياضية المنظمة.

١٠. توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية والتقويمية من ملاعب وقاعات وأجهزة وأدوات.

الهوامش

١. إبراهيم البصري :الطب الرياضي – الجزء الأول ، دار النضال ، بيروت ١٩٧٥ ف.

٢. إبراهيم وزروماس وحسن الحياوي : أساسيات في الترويح وأوقات الفراغ ، الطبعة الأولى دار الأمل للنشر والتوزيع ،اربد – الأردن ١٩٨٧ ف.

٣. السيد محمد سليمان : التربية الرياضية وسيلة لشغل أوقات الفراغ لطلبة الجامعة، رسالة ماجستير، الإسكندرية ، ١٩٧٥ ف.

٤. انتصار يونس : السلوك الإنساني ، المكتب الحديث للطباعة والنشر ، القاهرة ١٩٧٥ ف .

٥. بهاء الدين سلامة : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي،دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٠ف .

٦. شارلز ، أ . بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٢ ف .

٧. تهاني عبد السلام محمد السيد : أسس الترويح والتربية الرياضية، دار المعارف بمصر ١٩٧٩ف .

٨. ج – واين رايتستون ، جوزيف جاستمان : التقويم في التربية الحديثة ، وترجمة وهيب سمعان وآخرون ، المطبعة الصالحة بمصر ١٩٦٥ ف .

٩. جابر عبد الحميد واحمد خيري كاظم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة.

١٠. جلال محمد عبد الوهاب : العلاقات في المجال الرياضي ، الدار القومية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٦٤ ف.

١١. جوترد ولسن : الخدمة الترويحية والتربية غير المقصودة ، ترجمة ليلى شعراوي ، دار المعارف بمصر.

١٢. جون ديوي : الطبيعة البشرية والسلوك الإنساني ، ترجمة محمد لبيب النجيجي ، مؤسسة الخانجي ، القاهرة ١٩٦٣ ف .

١٣. راشد حمدون ذنون : دراسة لبعض العوامل التي تؤدي إلى عزوف الطلبة عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل – العراق. رسالة ماجستير ، الإسكندرية ١٩٧٩ ف.

١٤. سعد جلال ومحمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي،الطبعة الرابعة ١٩٧٥ ف.

١٥. سلوى سامي الملا : الإبداع والتوتر النفسي ، دار المعارف بمصر ١٩٧٢ ف.

١٦. سهير بدير : بحوث في مجال التربية الرياضية ، دار المعارف بمصر ١٩٧٨ ف.

١٧. سوزان ميلر : سيكولوجية اللعب ، ترجمة رمزي حليم يس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٤ ف .

١٨. عباس الرملي وآخرون: تربية القوام ، دار الفكر العربي ١٩٧٧ف

١٩. عبد الرحمن الشارف بن سليمان : بعض التغيرات البيوكيميائية الناتجة من أداء عمل بدني مقنن وفقا" لأنظمة الطاقة لدى الرياضيين ، رسالة ماجستير ، طرابلس ١٩٩٦ ف .

٢٠. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) دار المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٢ ف.

٢١. علي محمد مطاوع : سيكولوجية المنافسات ، الجزء الأول ، دار المعارف بمصر ١٩٧٧ ف .

٢٢. علي يحيى المنصوري : الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية ، الطبعة الأولى ١٩٧٣ ف.

٢٣. فاروق عبد العظيم وبدر الدين المصري : الإحصاء ، دار الكتاب الجامعية ١٩٧٢ ف.

٢٤. فؤاد أبو حطب : بحوث في تقنين الاختبارات النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٧ ف .

٢٥. كمال درويش: نظريات وطرق التربية الرياضية للترويح والفراغ، دار الجيل للطباعة، مصر ١٩٧٧ف.

٢٦. ليلى يوسف : سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ١٩٦٢ ف .

٢٧. محمد السيد شطا : تشوهات القوام ، دار المعارف بالإسكندرية.

٢٨. محمد حامد الافندي : علم النفس الرياضي ، والأسس الفنية .

٢٩. محمد حسن أبو عبيه : المنهج في علم النفس الرياضي ، دار المعارف بمصر ١٩٧٧ ف .

٣٠. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف بمصر الطبعة الرابعة ١٩٧٩ ف .

٣١. محمود محمد الزيني : في علم النفس التربوي ، سيكولوجية النمو والدافعية ، الأسس والتطبيقات في التربية الرياضية ورعاية الشباب دار الكتاب الجامعية الإسكندرية ١٩٦٩ ف .

٣٢. هـ – دان كورين : الترويح فن وريادة ، ترجمة سعيد حشمت وحلمي إبراهيم ، مكتبة النهضة المصرية ١٩٥٩ ف .

٣٣. هارا : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة بغداد ، العراق ١٩٧٥ ف .

٣٤. هاري ويلز : بافلوف وفرويد ، ترجمة شوقي جلال، الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٧٥ف .

٣٥. وديع ياسين : الرياضة الجامعية في القطر العراقي ، بين الواقع والطموح ، المؤتمر العلمي الثاني لكليات التربية الرياضية ، جامعة البصرة ١٩٨٦ ف .